ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№3 (53) февраль 2006

журнал для тех, кто любит готовить



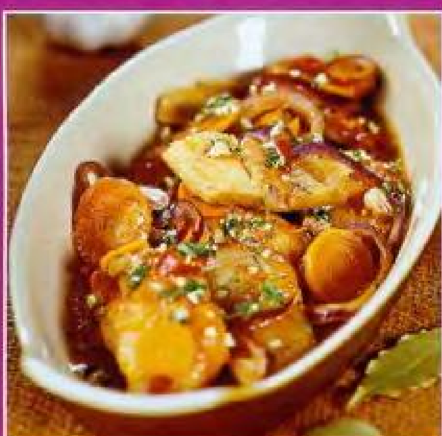
















www.gastromag.ru

■ рулеты из отварной говядины ■ салат из корня сельдерея, моркови и свеклы ■ салат из кальмаров ■ суп из сельдерея ■ бозбаш ■ цветная капуста, фаршированная мясом ■ куриные шарики с айвой ■ сырники ■ суп-пюре из свеклы ■ свинина в горшочке с овощами ■ острые куриные крылышки с фруктами ■ рыба по-йеменски ■ судак в яичном соусе ■ печенье-сердечки с джемом ■ торт «пчелиный улей» ■ гранатовое желе к дню святого валентина ■ витаминные напитки

ISSN 1728-6948


IDEAL
ПРОФЕССИОНАЛ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ
Что лежит в основе здорового питания?
- Это то, как и на чем Вы готовите.
Подсолнечное масло IDEAL - натуральное, чистое и богатое витамином Е.
IDEAL подчеркнет естественный вкус Ваших продуктов и поможет сохранить все их полезные свойства.
Вы, конечно, оцените преимущества новой крышки с носиком-дозатором и системой антипролива.
А на оборотной стороне каждой этикетки Вы найдете свежий рецепт от настоящего профессионала – от IDEAL!
IDEAL
IDEAL
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО
товар сертифицирован









Дорогие друзья!

Новые праздники – всегда радость. И очень хорошо, что День святого Валентина отмечают теперь и в России. К тому же подготовка к нему напрямую связана с нашим любимым делом – кулинарией. Надеемся, рецепты «Школы гастронома» помогут вам организовать романтический ужин и приготовить в подарок друзьям сладкие «валентинки». Еще продолжается конкурс на лучший рецепт блинов, а мы уже спешим объявить новый – на лучшее блюдо из макарон. Самый интересный рецепт будет напечатан в апрельском номере нашего журнала. Кроме того, его поместят на пачки продукции компании «Байсад». А автор получит в подарок кастрюлю для варки макарон и набор изделий этой компании.

Ждем ваших писем до 15 марта и желаем успеха.

Ваша редакция

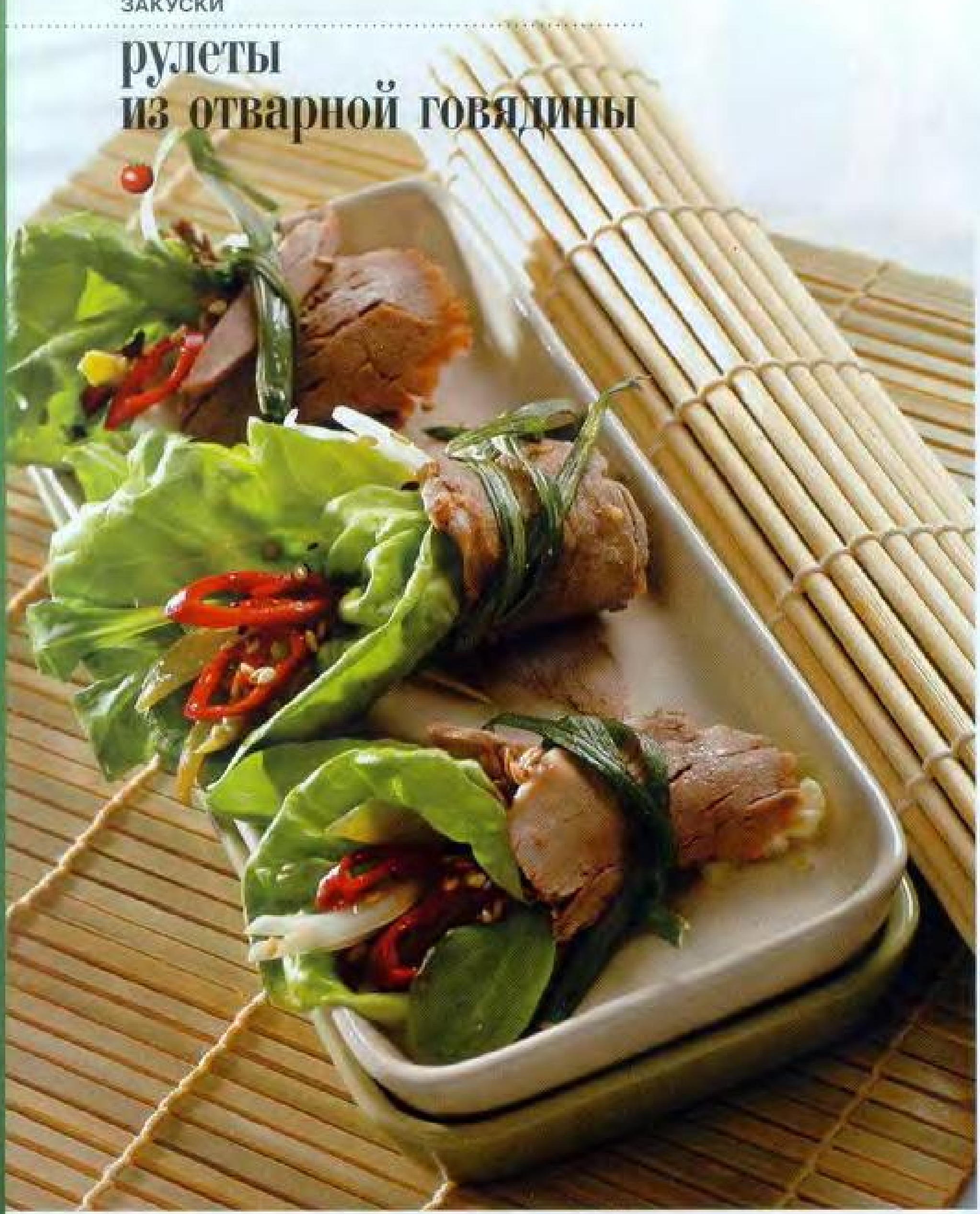


условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

содержание

рулеты из отварной говядины



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами, сложить в миску. Добавить уксус, сахар и соль. Перемешать, дать настояться 20–25 мин.

2 Соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, острый перец – тонкими колечками. Салатные листья вымыть, обсушить.

3 Мясо нарезать тонкими широкими пластинами. На каждую пластину положить 1–2 салатных листа, маринованный лук, колечко острого перца и немного соленых огурцов. Свернуть рулетом, перевязать зеленым луком.



1

ЧТО НУЖНО:

300 г отварной говядины
1 большая луковица
2 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2 соленых огурца
1 небольшой красный острый перчик
50 г салата-латука или рукколы
немного зеленого лука

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 122 ккал

белки – 9,7 г, жиры – 6,1 г, углеводы – 7,0 г



2



3

салат из корня сельдерея, моркови и свеклы



ЧТО НУЖНО:

1 луковица
2 ст. л. виноградного уксуса
2 ст. л. измельченной петрушки
4 оливки без косточек
1 ст. л. горчицы
1 зубчик чеснока
3 ст. л. оливкового масла
0,25 клубня корневого сельдерея
1 морковка
1 свекла
горсть жареных кедровых орехов
соль по вкусу

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 317 ккал

белки – 2,5 г, жиры – 28,8 г, углеводы – 11,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдерей, морковь и свеклу очистить, нарезать соломкой. Сельдерей и морковь опустить на 4 мин. в кипящую воду, затем шумовкой переложить в миску.

2 В эту же воду на 5 мин. поместить свеклу, затем отбросить ее на дуршлаг. Дать овощам остыть.

3 Лук очистить, измельчить. Оливки нарезать тонкими кружками. Чеснок мелко порубить. Уксус взбить венчиком с горчицей, оливковым маслом и чесноком. Добавить лук, оливки и петрушку. Посолить по вкусу.

Остывшие овощи заправить соусом и перемешать. Посыпать орешками.



1



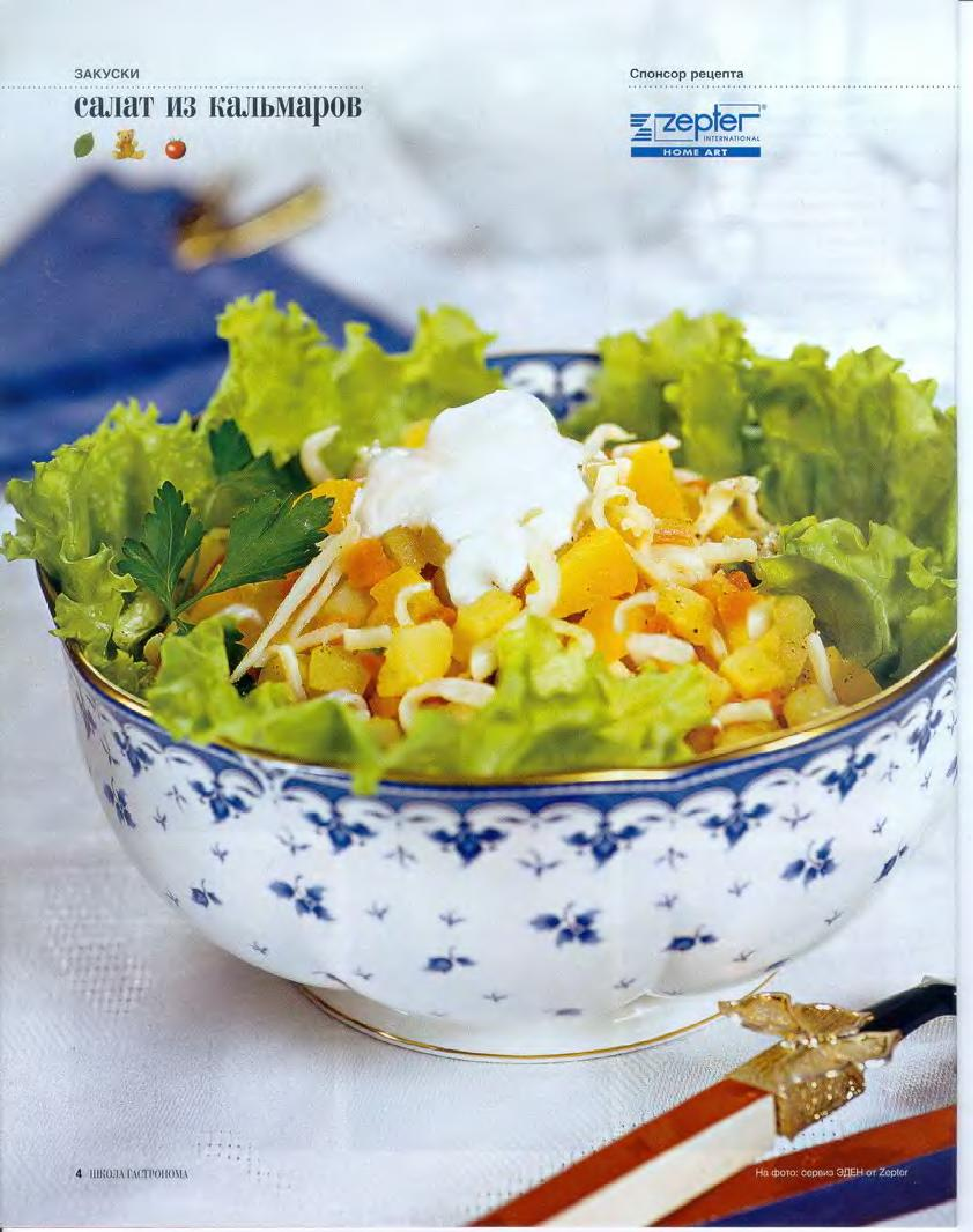
2



3

салат из кальмаров

Спонсор рецепта



На фото: сервиз ЭДЕН от Zepter


1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

- 1 кг свежих кальмаров
- 3 картофелины
- 1 морковка
- 200 г консервированных персиков
- 200 г сметаны
- сок 0,5 лимона
- листья зеленого салата
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец по вкусу

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 400 ккал

белки – 38,4 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 23,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кальмары вымыть, очистить, удалить хитиновую пластинку, нарезать соломкой. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками.

2 Сложить нарезанный картофель в дуршлаг и тщательно промыть, чтобы смыть с него максимальное количество крахмала.

3 Кальмары сложить в **комби-миску Zepter**, сбрызнуть соком половины лимона. Сверху положить лавровый лист.

4 Картофель и морковь выложить в **кастрюлю Zepter**. Сверху поставить комби-миску с кальмарами и накрыть крышкой от кастрюли. Поставить **Zepter-систему** на средний огонь.

*** Солить кальмары и овощи не нужно. В кальмарах содержится морская соль, и она придаст салату чуть солоноватый вкус.**

5 Когда стрелка термоконтролера, расположенного на крышке кастрюли, дойдет до первой трети зеленого поля, переставить кастрюлю на холодную конфорку. Подождать, пока стрелка термоконтролера вернется в начало зеленого поля. Открыть крышку. Дать овощам и кальмарам остыть.

*** Приготовленные таким образом кальмары получаются мягкими и сочными.**

6 Персики нарезать кубиками. Листья салата вымыть и просушить, выложить на дно салатника.
Смешать вареные овощи, кальмары, персики, добавить по вкусу перец, заправить сметаной.

Выложить готовую смесь в салатник на листья салата.

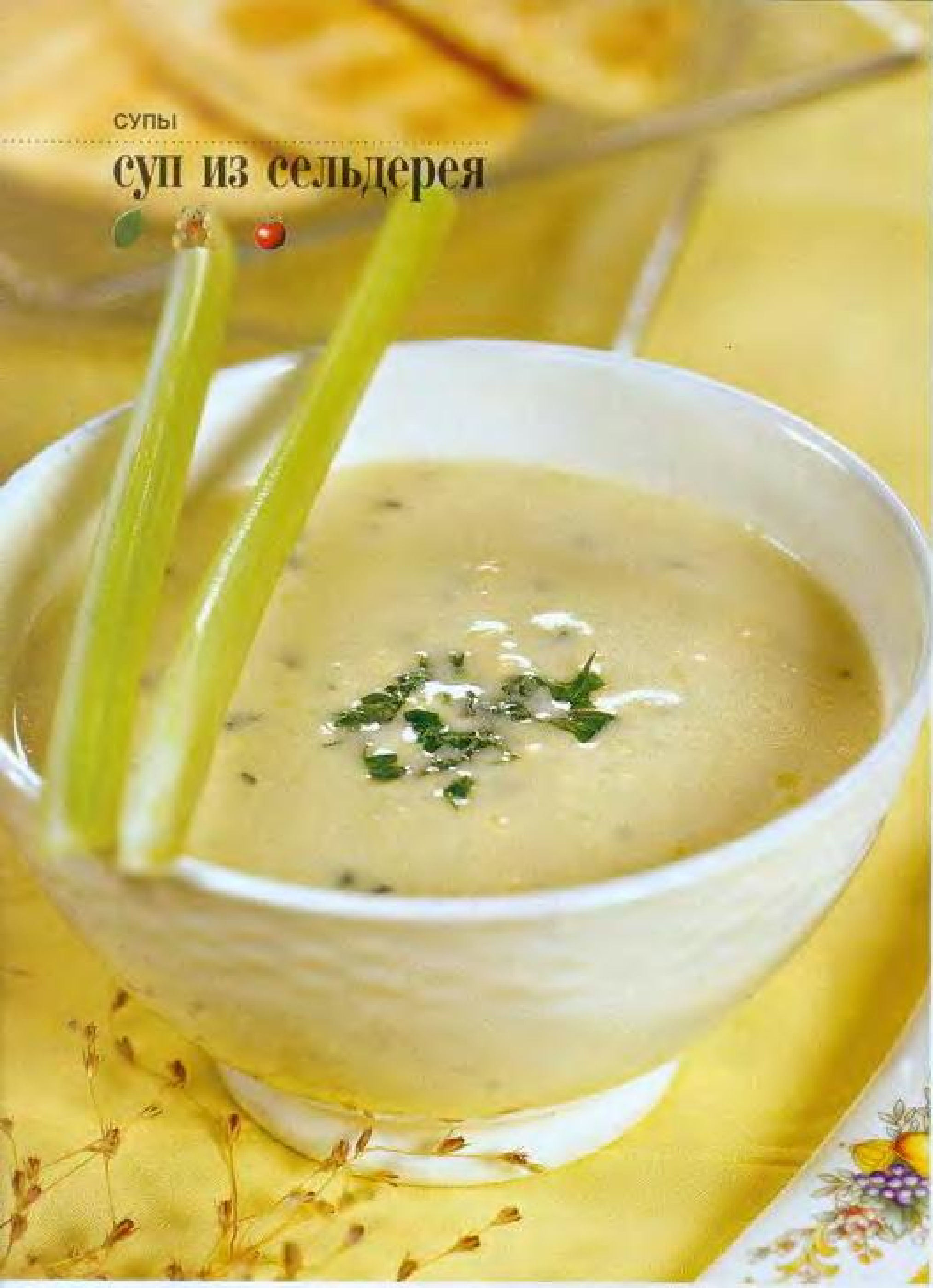


КСТАТИ

* Благодаря специальной конструкции посуды **Zepter** и термоаккумулирующему дну влагосодержащие продукты можно готовить в ней без воды и в более щадящем режиме. А это способствует сохранению питательных веществ и витаминов.

* В **Zepter-системе** из нескольких ярусов можно готовить одновременно несколько блюд или ингредиентов одного блюда, что экономит время и электроэнергию.

суп из сельдерея



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корень сельдерея, лук и картофель очистить, мелко нарезать. Черешковый сельдерей вымыть, нарезать кусочками. Разогреть в кастрюле масло, положить черешки сельдерея и готовить 3 мин.

2 Добавить лук, готовить 3 мин. Затем положить корень сельдерея и картофель, перемешать.
Влить куриный бульон, добавить тимьян. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 мин. Перелить суп в блендер, взбить до состояния пюре.

3 Вернуть суп в кастрюлю, ввести сливки. Посолить, поперчить по вкусу.

Нагреть и подать к столу.



1

ЧТО НУЖНО:

50 г сливочного масла
0,5 клубня корневого сельдерея
2 черешка сельдерея
1 луковица
4 картофелины
800 мл куриного бульона
1,5 ст. л. измельченного свежего тимьяна
50 мл сливок жирностью 10%
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 180,4 ккал

белки – 2,7 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 18,7 г



2



3



Двери холодильника Panasonic открыты
для любых продуктов, но места для бактерий здесь нет.
Эргономичный дизайн обеспечивает удобное размещение еды,
двойная антибактериальная защита позволяет дольше сохранять свежесть
фруктов и овощей, а секция Chilled Room создает идеальные условия
для мяса, рыбы и молочных продуктов.
Умные решения для дома
ДВОЙНОЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ БИООЧИСТИТЕЛЬ ВОЗДУХА
ИОНИЗАТОР ВОЗДУХА
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР ВАСАБИ
РОСКОШНЫЕ АПАРТАМЕНТЫ
ДЛЯ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ
NR-C703BR
NR-B651BR
NR-B591BR
ХОЛОДИЛЬНИК
NR-D701BR
ДИЗАЙН MAGIC TOP (МОРОЗИЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ВНИЗУ); СИСТЕМА NO FROST; ОБЩАЯ ЕМКОСТЬ 532 Л;
ДВОЙНАЯ АНТИБАКТЕРИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА; АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР ВАСАБИ; ИОНИЗАТОР ВОЗДУХА;
ДВОЙНОЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАТОР ВОЗДУХА BIO; ПРОЧНЫЕ ПОЛКИ ИЗ ЗАКАЛЕННОГО СТЕКЛА (НАГРУЗКА ДО 100 КГ); ОТДЕЛЬНЫЙ ОТСЕК ДЛЯ ОВОЩЕЙ
www.panasonic.ru
Panasonic ideas for life
http://cooking.panasonic.ru УЗНАЙТЕ КАК ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА С ТЕХНИКОЙ PANASONIC

бозбаш





1



2



3



4



5



6

СЛОВАРЬ

Известно по крайней мере десять способов приготовления этого популярного блюда закавказской кухни. И различаются они в зависимости от региона и времени года. Скажем, летний бозбаш готовят со свежими помидорами, а горох не добавляют вовсе. Неизменные компоненты – это баранина, желательно пожирнее, картофель (или каштаны), яблоки, сухофрукты и пряные травы. Подкисляют бозбаш гранатовым соком (можно и лимонным).

ЧТО НУЖНО:

1 кг жирной бараньей грудинки
3 ст. л. нута (турецкого гороха)
50 г сливочного масла
2 луковицы
1 ст. л. томатной пасты
3 картофелины
1 сладкое яблоко
50 г кураги
50 г чернослива
100 мл гранатового сока
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка кинзы
1–2 веточки базилика
черный перец **Santa Maria**
соль по вкусу

- Время приготовления: 2 часа 30 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 574,5 ккал

белки – 24,9 г, жиры – 44,2 г, углеводы – 19,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нут предварительно замочить в холодной воде на 6–8 ч. Затем откинуть на дуршлаг и промыть теплой водой.

2 Грудинку вымыть, положить в кастрюлю, залить 4 л холодной воды. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения. Снять шумовкой пену, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 1 ч. Мясо вынуть, бульон процедить.

3 Отварное мясо нарезать крупными кусками. В кастрюле с толстым дном разогреть половину сливочного масла, обжарить куски баранины. Влить процеженный бульон, добавить нут. Довести суп до кипения, уменьшить огонь и варить 30 мин.

4 Лук и картофель очистить. Лук нарезать полукольцами, картофель – кубиками. Яблоко разрезать на 6 частей, удалить сердцевину. Курагу и чернослив крупно нарезать.

5 В сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, положить лук, обжарить, 3 мин. Ввести томатную пасту, поперчить и готовить еще 2 мин. Добавить лук в суп.

6 Положить в суп картофель, яблоко, курагу и чернослив. Посолить и готовить 10 мин. Добавить промытую измельченную зелень, соль. Влить гранатовый сок и готовить еще 10 мин.

цветная капуста, фаршированная мясом



ЧТО НУЖНО:

1 средний кочан цветной капусты
250–300 г мясного фарша
1 луковица
1 морковка
2 зубчика чеснока
1 пучок укропа
1 пучок кинзы
2 ст. л. растительного масла
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 162,6 ккал

белки – 9,5 г, жиры – 10,9 г, углеводы – 6,6 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, морковь и чеснок очистить и мелко нашинковать. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем овощи в течение 4 мин. Тем временем зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить к овощам и жарить еще 1 мин.
Снять с огня, дать немного остыть.

2 Мясной фарш выложить в широкую миску, добавить обжаренные овощи, 1 яйцо. Посолить, поперчить по вкусу. Вымешивать фарш не менее 5 мин., время от времени отбивая его руками.

3 Цветную капусту вымыть. Аккуратно вырезать кочерыжку. Плотно обернуть кочан широкой полосой фольги – это позволит сохранить его форму при запекании в духовке.

4 Заполнить пустую сердцевину кочана фаршем, плотно приминая его ложкой, чтобы внутри не оставалось пустот. Разровнять поверхность фарша.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть листом фольги, налить поверх 0,5 стакана теплой воды. Положить на фольгу капусту фаршем вниз. Верх капусты смазать сливочным маслом, смешанным с оставшимся яйцом, посолить. Накрыть вторым листом фольги, поставить в духовку и запекать 35 мин.
За 5–7 мин. до готовности снять верхний лист фольги, чтобы капуста подрумянилась.Вынуть капусту из духовки, осторожно освободить от фольги.

*** Лучше всего это делать в перчатках, чтобы не обжечь руки.**

Переложить кочан на блюдо и нарезать кусками по 2 см толщиной.

*** Если кочан очень большой, то его надо сначала разрезать пополам, а затем нарезать порционными кусками.**

Подавать со сметаной.

СОВЕТ

Это блюдо можно приготовить с овощным фаршем. Подойдут любые свежие или замороженные овощи, кроме картофеля. Овощи надо измельчить и обжарить в небольшом количестве растительного масла до мягкости. Добавить 2–3 ложки муки или крахмала, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

куриные шарики с айвой





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

* Свежая айва всегда жесткая, с сильно вяжущим вкусом. Но после термической обработки она становится сладкой и нежной. Ее интенсивный и необычайно приятный аромат способен придать пикантность самым простым блюдам. Айву используют как гарнир к мясу и птице. Из нее варят джемы, варенье и компоты.

* Хранят айву в прохладном месте, завернув в бумагу.

ЧТО НУЖНО:

2 куриных филе
1 айва
2 ст. л. растительного масла
150 мл белого сухого вина
1 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
щепотка черного молотого перца
соль по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 366,7 ккал

белки – 23,0 г, жиры – 22,7 г, углеводы – 17,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Айву вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину.

*** Очищать плоды от кожицы не надо, потому что при термообработке она станет мягче. И кроме того, благодаря кожице ломтики айвы сохранят форму. А вот семена обязательно удалите, в них содержатся ядовитые вещества.**

Нарезать айву тонкими ломтиками.

2 Опустить на 1 мин. в кипящую воду, затем отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

3 Куриное филе вымыть, обсушить. Подровнять края, придав кусочкам форму правильного прямоугольника. Сделать на каждом куске несколько глубоких поперечных надрезов.

4 В каждый надрез вложить по дольке айвы. Свернуть филе рулетом, айвой наружу. Посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом.

5 Духовку разогреть до 200 °С. Завернуть каждый рулет в фольгу так, чтобы получился шарик. Положить на противень, поставить его в духовку и запекать 20 мин.

6 **Приготовить соус.** Сложить в сотейник все, что осталось от айвы, кроме семян. Добавить вино и сахар. Уваривать на сильном огне, пока объем соуса не уменьшится в 3 раза. Ввести сливочное масло, перемешать. Протереть соус через сито. Аккуратно снять фольгу, переложить куриные шарики на блюдо и полить соусом.

На гарнир подать рис или картофельное пюре.

КЛАССИКА

Сырники



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм распарить в горячей воде, отбросить на дуршлаг, дать обсохнуть. Творог протереть вместе с сахаром через сито. Добавить в творог муку и яйца. Вымесить однородное тесто. Добавить изюм и перемешать.

2 Муку для панировки просеять на рабочую поверхность. Влажными руками брать тесто небольшими порциями и, формуя из него лепешки, обваливать каждую в муке. Оставить на 10 мин. Затем обвалять в муке еще раз.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать сырники по 1,5 мин. с каждой стороны.

Подавать горячими со сметаной.



1

ЧТО НУЖНО:

500 г творога
3 ст. л. муки
2–3 ст. л. сахара
2 яйца
горсть изюма
мука для панировки
растительное масло для обжаривания

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 326,8 ккал

белки – 24,0 г, жиры – 14,3 г, углеводы – 25,5 г



2



3

суп-пюре из свеклы



ЧТО НУЖНО:

- 2 средние свеклы
- 1 морковка
- 2 луковицы
- 2 картофелины
- 2 зубчика чеснока
- 50 г корневого сельдерея
- 4 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1,5 ст. л. сахара
- 1 ст. л. приправы к борщу **Santa Maria**

■ Время приготовления: 30 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 259 ккал
белки – 2,7 г, жиры – 17,8 г, углеводы – 22,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу, морковь, сельдерей, картофель и 1 луковицу очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Постоянно помешивая, обжарить овощи, 5 мин. Добавить лимонный сок и сахар.

2 Переложить овощи в чашу блендера, измельчить в пюре. Добавить сметану и 200 мл воды. Перелить суп в кастрюлю и довести до кипения.

3 Оставшийся лук нарезать кольцами Чеснок измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло, положить лук и чеснок, присыпать приправой к борщу. Обжарить до золотистого цвета, 3–4 мин., добавить в суп.


1


2


3

свинина в горшочке с овощами



ЧТО НУЖНО:

- 300 г свинины
- 1 пакетик универсального маринада **Santa Maria**
- 1 луковица
- 1 морковка
- 2 картофелины
- 0,5 головки фенхеля
- 200 г сметаны
- 1 зубчик чеснока
- 3–4 пера зеленого лука
- 1 пучок укропа
- соль, перец по вкусу

- Время подготовки: 1 час 05 мин.
- Время приготовления: 1 час
- Порций: 2
- 1 порция: 658,3 ккал

белки – 29,2 г, жиры – 48,2 г, углеводы – 26,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать кусочками по 2,5–3 см.

Сложить мясо в миску, залить маринадом, накрыть пищевой пленкой и оставить на 1 ч.

*** Чтобы куски мяса хорошо промариновались, их надо время от времени переворачивать.**

2 Репчатый лук, морковь и картофель очистить, нарезать крупными кубиками. Фенхель вымыть и нарезать полукружьями.

3 Раскалить сухую сковороду, выложить на нее свинину вместе с маринадом. Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки, 4 мин. Отставить в сторону.

*** Для этого блюда можно использовать металлические эмалированные или жароупорные керамические горшочки.**

4 **Приготовить сметанный соус.** Чеснок очистить, измельчить; зеленый лук и укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать со сметаной, посолить, поперчить по вкусу

*** Любители блюд «погорячее» могут добавить в соус измельченную половинку стручка острого перца.**

5 Разогреть духовку до 190 °С. Разложить свинину поровну по 2 горшочкам. Добавить нарезанные овощи. Сметанный соус разлить в горшочки. Накрыть их крышками и поставить в духовку на 50 мин.



1



2



3



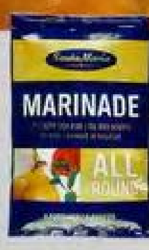
4



5

КСТАТИ

Универсальный маринад **Santa Maria** подходит для любого мяса, а также для птицы и рыбы. В его состав входят яблочный сок, концентрат мясного бульона, китайская соя, репчатый лук, чеснок, сахар и лимонная кислота.



острые куриные крылышки с фруктами





1



2



3

ЧТО НУЖНО:

1 кг куриных крылышек
1 пакетик маринада **Oriental Santa Maria**
4 банана
щепотка красного острого перца
10 кумкватов
2 ст. л. растительного масла

- Время подготовки: 1 час 05 мин.
- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 482,2 ккал

белки – 31,3 г, жиры – 23,9 г, углеводы – 35,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крылышки вымыть, обсушить. Разрубить каждое по суставам на три части. Верхнюю часть отложить для приготовления другого блюда – бульона или соуса.

2 Сложить крылышки в большую миску, залить маринадом **Oriental**, накрыть пищевой пленкой и оставить на 1 ч.

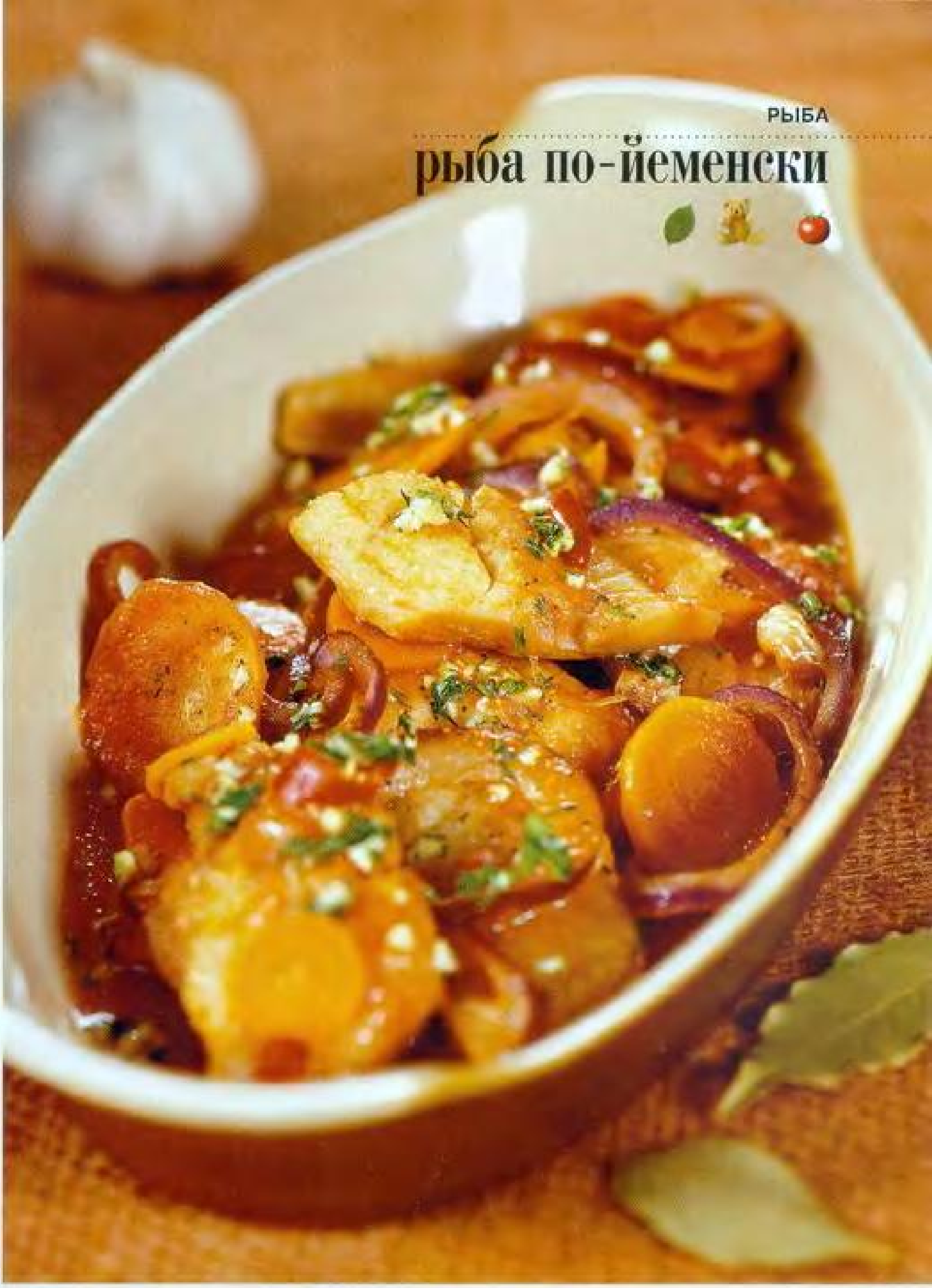
3 Бананы очистить, нарезать кусочками по 3 см. Обжарить в небольшом количестве растительного масла, 3 мин. Переложить на блюдо, приправить перцем.
В этой же сковороде обжарить крылышки, по 2,5 мин. с каждой стороны. Добавить разрезанные кумкваты. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 6 мин. Выложить на блюдо с бананами.

КСТАТИ

В состав маринада **Oriental Santa Maria** входят медовый ароматизатор, яблочный сок, соя, паприка, сельдерей, чеснок, лимонная кислота. Этот маринад можно использовать и как пикантную вкусовую добавку при приготовлении блюд в сковороде вок.



рыба по-йеменски



ЧТО НУЖНО:

500 г филе трески
1 красная луковица
2 морковки
0,5 острого перца
0,5 лайма
6 лавровых листьев
250 г консервированных в собственном соку томатов
2 ст. л. растительного масла
2 пучка петрушки
2 зубчика чеснока
1 ст. л. сахара
соль по вкусу

■ Время приготовления: 20 мин.
■ Порций: 2
■ 1 порция: 408,1 ккал
белки – 41,9 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 22,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе трески вымыть и нарезать поперек кусками по 5 см шириной. Лук и морковь очистить, нарезать кружками. Перец вымыть, нарезать кольцами.

2 В кастрюлю с толстым дном поместить половину подготовленной рыбы, затем половину овощей и 3 лавровых листа. Положить следующий слой рыбы, затем оставшиеся овощи и лавровые листья. Томаты протереть вместе с соком через сито. Добавить растительное масло, сахар и соль. Залить этой смесью рыбу с овощами. Готовить на сильном огне 5 мин. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить еще 5 мин.

3 Зелень и чеснок мелко нарезать, перетереть пестиком, добавить сахар и сок лайма.

Рыбу выложить на блюдо, заправить соусом.



1



2



3

судак в яичном соусе

Спонсор рецепта





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

В комплект **ручного «Мини-комбайна от шефа»** входит очень острая насадка-нож для измельчения овощей и фруктов, насадка для взбивания, а также воронка, благодаря которой при приготовлении соусов необходимые ингредиенты можно добавлять, не открывая крышки комбайна. Ручка комбайна сконструирована таким образом, что ее вращение не требует практически никаких усилий.



ЧТО НУЖНО:

- 1 судак весом 1,5 кг
- 2–3 веточки укропа
- 2–3 веточки петрушки
- 2 веточки тимьяна
- 2–3 лавровых листа
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

- 2 яйца
- 2 веточки укропа
- цедра и сок 0,5 лимона
- 10 оливок без косточек
- соль по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 170,1 ккал

белки – 32,9 г, жиры – 4,2 г, углеводы – 0,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Судака очистить, разделать на филе. Разрезать филе на порционные куски. Каждый кусок натереть солью и перцем.

2 Укроп, петрушку и тимьян вымыть и обсушить с помощью **специальной емкости для мытья и сушки зелени «Карусель» Tupperware®**.

3 Поместить куски судака в **пароварку «Шеф-повар» Tupperware®**. Сверху положить зелень и лавровые листья. Аккуратно, по боковой стенке, влить в пароварку кипяток. Закрыть крышкой и оставить на 15 мин.

4 При помощи **сепаратора из набора «Поваренок» Tupperware®** отделить желтки от белков.

5 Укроп вымыть, обсушить. В **«Мини-комбайне от шефа» Tupperware®** измельчить укроп вместе с оливками. Добавить желтки, цедру и сок лимона. Перемешать и выложить в миску.

6 Поставить в **«Мини-комбайн от шефа»** насадку для взбивания и взбить белки со щепоткой соли. Добавить желтковую массу и еще раз взбить. Посолить, поперчить по вкусу.

Рыбу переложить на блюдо, полить соусом.

ВЫПЕЧКА

печенье-сердечки с джемом





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Накануне Дня святого Валентина кондитерские магазины изобилуют шоколадными, бисквитными и марципановыми сердечками. Однако если «валентинки» сделать самому, любовь уж точно будет взаимной.

ЧТО НУЖНО:

1 яйцо
1 стакан муки
1 стакан миндаля
150 г сливочного масла
2,5 ст. л. сахара
щепотка соли
1 пакетик ванильного сахара
50 г клубничного джема
50 г абрикосового джема
2–3 ст. л. сахарной пудры

■ Время приготовления: 2 часа
■ Порций: 30
■ 1 порция: 71,5 ккал
белки – 1,6 г, жиры – 3,8 г, углеводы – 7,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль опустить в кипящую воду на 3 мин., затем отбросить на дуршлаг, дать немного остыть. Очистить ядра от верхней кожицы. С помощью блендера измельчить миндаль в порошок.

2 Отделить белок от желтка. Масло заранее охладить. Смешать муку с миндальной крошкой, сахаром, ванильным сахаром и солью.

3 Добавить нарезанное маленькими кусочками масло и желток. Вымесить тесто. Завернуть тесто в пленку и поместить в холодильник минимум на 1 ч.

4 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт толщиной 0,3 см. Специальной формочкой вырезать из теста сердечки.
Из половины получившихся сердечек аккуратно вырезать середину, оставляя края шириной 0,5 см. Одну сторону смазать слегка взбитым белком.

5 На каждое цельное сердечко положить сердечко с вырезанной серединой смазанной стороной вниз. Слегка прижать, чтобы сердечки склеились.

6 Разогреть духовку до 175 °С. Противень смазать растительным маслом. Поместить на него печенье и выпекать 10 мин. Вынуть из духовки и дать остыть. Половину остывших сердечек заполнить клубничным джемом, вторую половину – абрикосовым. Присыпать печенье сахарной пудрой.

торт «пчелиный улей»



ЧТО НУЖНО:

форма для выпечки диаметром 28 см
4 яйца
200 г сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли
сок 0,5 лимона
цедра 1 апельсина
250 г муки
200 мл сливок жирностью не менее 20%

Для медовой смеси:

100 г сливок
50 г сахара
50 г сливочного масла
20 г меда
150 г миндальной крошки

Для ванильного крема:

150 г сливок жирностью не менее 20%
60 г сахара
1 ч. л. ванильной эссенции
4 яичных желтка
2 ч. л. желатина
225 мл сливок жирностью 33%

- Время приготовления: 40 мин. + 1–2 часа
- Порций: 8
- 1 порция: 606 ккал

белки – 13,7 г, жиры – 34,1 г, углеводы – 61,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца влить в сотейник, добавить сахар, ванильный сахар, соль, измельченную апельсиновую цедру и лимонный сок. Поставить сотейник на водяную баню. Взбивать смесь венчиком 3 мин. Снять с огня и продолжать взбивать до образования однородной массы.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Вмешать в яичную смесь муку, затем сливки. Переложить тесто в смазанную маслом форму для выпечки, поставить в духовку. Увеличить температуру до 200 °С и выпекать 15 мин.

3 **Приготовить медовую смесь.** Сливки, сахар, сливочное масло и мед смешать, затем уварить до консистенции сиропа. Добавить миндальную крошку. Нанести смесь на готовый корж, вернуть в духовку и выпекать еще 10 мин. Вынуть из духовки и охладить.

4 **Приготовить ванильный крем.** Желатин развести в 1 ст. л. кипяченой воды, дать набухнуть. Вскипятить сливки с сахаром и ванильной эссенцией. Желтки взбить и добавить в сливки. Поставить на водяную баню и взбивать 2–3 мин. Снять с огня и, продолжая взбивать, ввести желатин.

5 Сливки 33%-ной жирности взбить в пышную пену и добавить в крем. Разрезать корж на две части. Нижний слой густо смазать ванильным кремом, поставить охлаждаться на 1 ч.

6 Накрыть нижний слой верхним и вновь поставить в холодильник на 1–2 ч.


1


2


3


4


5


6

ДЕСЕРТ

гранатовое желе к дню святого валентина

Спонсор рецепта

ЖАР-ПТИЦА
Здоровая Курица





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

3 граната среднего размера
200 мл молока
30 г желатина
30 мл теплой кипяченой воды
2 ст. л. сахара
1 груша
50 г черного шоколада

- Время приготовления: 1 час 30 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 264 ккал

белки – 16,7 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 25,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гранаты вымыть, разрезать пополам. С помощью **соковыжималки «Цитрус-пресс»** выжать гранатовый сок. Для этого половину граната поместить на специальный конус, прижать крышкой-прессом и прокрутить. Так же отжать сок из остальных половинок. Должно получиться около 250 мл сока.

2 Желатин развести в воде. Когда он набухнет, выложить половину в емкость с молоком, добавить 1 ст. л. сахара, тщательно перемешать. Аккуратно перелить молочную смесь в **форму «Сердечко-мини»**. Поставить в холодильник на 30 мин. до полного застывания.

3 Оставшийся желатин переложить в емкость с гранатовым соком, добавить оставшийся сахар, перемешать и налить поверх молочного желе. Поставить в холодильник еще на 35–40 мин.

4 Пока желе застывает, приготовить украшения. Шоколад поместить в специальную **«Мельничку»** и с ее помощью сделать тонкую шоколадную стружку.

5 Грушу вымыть, обсушить. **«Серпантинорезом»** снять с плода кожуру тонкой непрерывной стружкой. Свернуть стружку в форме цветка.

6 Вынуть форму с желе из холодильника. Перевернуть ее на блюдо, аккуратно снять с застывшего желе.

Украсить розой из груши. Блюдо посыпать шоколадной стружкой.

КСТАТИ

Силиконовые формы Lekue (Испания) выдерживают температуру от –60 до +260 °С. А значит, их можно использовать: в морозильных камерах – для приготовления льда и мороженого, в холодильниках – делая паштеты, заливное и желе, в газовых и электрических духовках и СВЧ-печах – для выпекания. Формы эластичны, и из них легко извлечь приготовленное блюдо, не повредив его.



Витаминные напитки





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Февраль, упадок сил, авитаминоз. К концу зимы запас жизненно важных элементов в организме истощается и требуется его пополнение. Если вы не любите глотать витамины в таблетках, обратите внимание на витаминные коктейли. Натуральные соки и кисломолочные продукты активизируют полезные вещества, содержащиеся в овощах, фруктах и зелени. А фруктовый коктейль, несомненно, придется по вкусу детям.

ЧТО НУЖНО:

Для томатного коктейля:

1 пучок укропа
1 огурец
200 мл томатного сока
черный свежемолотый перец

- Время приготовления: 5 мин.
- Порций: 1
- 1 порция: 52 ккал

белки – 3,6 г, жиры – 0 г, углеводы – 9,6 г

Для йогуртового коктейля:

1 огурец
3 веточки эстрагона
1 ч. л. лимонного сока
50 мл натурального йогурта
100 мл кефира

- Время приготовления: 5 мин.
- Порций: 1
- 1 порция: 138,4 ккал

белки – 7,6 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 16,2 г

Для фруктового коктейля:

2 банана
1 киви
2 кружка ананаса
1 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. меда
150 мл минеральной воды

- Время приготовления: 5 мин.
- Порций: 1
- 1 порция: 177,2 ккал

белки – 1,9 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 42,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Приготовить томатный коктейль.

1 Укроп вымыть, измельчить. Огурцы очистить, нарезать крупными кусками. Измельчить в блендере укроп с огурцами.

2 Влить сок, поперчить, перемешать. Разлить по стаканам.

Приготовить йогуртовый коктейль.

3 Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Взбить половину кефира, йогурт, эстрагон, лимонный сок и огурец.

4 Добавить оставшийся кефир. Посолить, поперчить. Перемешать и разлить по стаканам.

Приготовить фруктовый коктейль.

5 Бананы и киви очистить, нарезать произвольными кусочками. Взбить вместе с ананасом.

6 Добавить мед и лимонный сок. Развести водой и разлить по стаканам.

Школа кулинарного мастерства

Дорогие женщины!
Не ломайте голову над тем, что подарить мужчине на 23 Февраля!
В преддверии Дня защитника Отечества Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» предлагает вам купить подарочный сертификат, который позволит его обладателю посетить два занятия школы в будние дни или одно субботнее занятие за полцены в течение двух месяцев.



В феврале в будние дни вы сможете посетить тематические занятия

- *Блины, оладьи и блинчатые торты*
- *Пасты и ризотто*
- *Домашние обеды на каждый день*
- *Грузинская домашняя кухня*
- *Китайская кухня*
- *Французская кухня*
- *Средиземноморская кухня*
- *Горячее из мяса и птицы*
- *Оригинальные блюда из овощей и фруктов*
- *Курс для начинающих: «от простого к сложному»*

В субботу:

- *Итальянская кухня*
- *Японская кухня*

Стоимость четырехчасовых занятий в будние дни – 2300 рублей за занятие, стоимость шестичасового занятия в субботу – 130 у.е.
Стоимость курса «Для начинающих: от простого к сложному» – 1300 рублей.
Спецпредложение для мужчин – 100 у.е. за два занятия в будние дни или за одно субботнее занятие.

Информация о школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

Дорогие читатели! Продолжается подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.

Вы можете подписаться на любые номера наших изданий в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

ГАСТРОНОМЪ

Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб.
Подписка на 1 месяц – 60 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,50.
Для остальных стран – $3,00.

садовник

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» – 45 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00.
Для остальных стран – $5,00.

Ручная Работа

Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» – 25 руб.
Подписка на 1 месяц – 50 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,40.
Для остальных стран – $2,90.

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. **Заполните квитанцию.**
   Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.
2. **Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.**
3. **Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.**
   Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу:
   125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
   или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. **Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.**
   Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: e.pokataeva@idvz.ru

Оформление подписки на наши журналы в других странах:

Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.
АПР:
объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник
Роспечать:
каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник
МАП:
каталог российской прессы ПОЧТА РОССИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник
Интер-Почта-2003:
тел.: (495) 500-0060 (по Москве),
953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса: тел.: (495) 787-3445
Урал-пресс:
тел.: (495) 214-5162 (г. Москва),
(343) 375-8071 (г. Екатеринбург)
Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта»,
г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ,
81158 – Школа гастронома;
46345 – Садовник



Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа __________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ________ коп.
Итого: ______________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа __________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ________ коп.
Итого: ______________ руб. ________ коп.

Кассир

АДРЕСА

где купить

- **Маринады и специи Santa Maria крупные сети супермаркетов**
  www.santamaria.ru
- **Товары для кухни от компании «Жар-птица – Здоровая Кухня»**
  г. Москва, Электродный проезд, 6–36,
  тел.: (495) 672-7103, 672-7136,
  e-mail: info@fire-bird.ru
- **Магазины Zepter**
  Москва, ул. Новый Арбат, 26,
  тел.: (495) 291-1123
  www.zepter.com
- **Tupperware**
  единая справочная тел.: 8-800-200-6000,
  www.tupperware.ru.



читайте в следующих номерах:

- закусочный торт
- маринованные грибы
- тельное с грибами
- блины
- пирог «наполеон»

следующий номер выйдет 13 февраля

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (53), февраль 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
шеф-редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
координатор проекта Ирина Мосолова
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
над номером работали Дмитрий Курбатов

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 216 000
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


Ничто не заменит «Русский шоколад»
ЗОЛОТОЕ И СЕРЕБРЯНОЕ ДЕЛО ДРЕВНЕЙ РУСИ
Русский шоколад
МОСКВА 1900 г.
Молочный шоколад с целым фундуком
Товар сертифицирован